

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

de la salle cardio-training

- L'espace cardio-training est **interdit aux mineur de moins de 17 ans**.
- L'usage des appareils se fait sous l'**entière responsabilité des utilisateurs**.
- Une tenue adaptée (chaussures de sport, short ou jogging) est **obligatoire** pour l'utilisation de la salle cardio-training; veillez à ne pas utiliser de vêtements lâches qui risqueraient de s'accrocher dans le matériel.
- Vos **chaussures** doivent être **propres** et destinées à un usage en salle, elles ne doivent pas présenter de crampons ni de talons. Surveillez vos lacets, eux aussi peuvent s'accrocher.
- Le port d'un **tee-shirt est obligatoire**, ne pratiquez pas d'activité torse nu.
- Munissez-vous d'une **serviette différente** de celle que vous utilisez en bassin.
- Votre séance de cardio-training terminée, **prenez une douche** avant d'accéder aux bassins.
- Pensez à vous **hydrater régulièrement**. Pour cela, utilisez une bouteille individuelle que vous reboucherez après usage afin de ne pas endommager le matériel.
- Toutes les activités sportives proposées sont étudiées pour convenir à la majorité d'entre vous. Toutefois il est utile de **ne jamais dépasser ses propres limites**.
- Ainsi, LE CENTRE THERMAL DES FUMADES vous conseille de consulter votre médecin avant d'entamer un programme de remise en forme.



THERMES DES
Fumades

Alès • Allègre-les-fumades